

Ежедневное меню
основного
(организованного)
питания

Утверждаю:
Заведующий МАДОУ-
детского сада № 106
Ю.А.Баранова
30.01.2026

2 февраля 2026

Завтрак 8-30	Выход	Белки	Жиры	Углевод	К\кал	Вит С мг
Каша геркулесовая молочная с маслом сливочным	180	7,4	7,9	32,1	158,0	1,3
Хлеб с маслом	40	3,9	7,7	23,6	181	0
Чай с молоком	180	1,4	1,4	11,2	61	0,25
Второй завтрак 10:30						
Сок	100	0,4	0,4	93,8	42,2	74
Обед 12-00						
Салат из белокочанной капусты с луком и растительным маслом	50	0,7	4,9	17,92	1,43	0,6
Свекольник со сметаной	180	13,1	12,9	6,5	192	0,9
Котлета из мяса	80	3,9	3,9	19,7	118	6,7
Рагу из овощей	100	0,5	0	19,9	72	1.6
Компот из сухофруктов	180	2,0	3,7	13,2	90	50
Хлеб ржаной	35	3,9	3,9	19,7	118	1.2
Уплотненный полдник 15:30						
Творожная запеканка	150	20,0	17,1	27,4	341	1,6
Соус фруктовый (из яблок)	30	0,7	1,4	4,5	33	0,1
Кефир	180	6,14	7,0	9,0	124,0	-
Хлеб пшеничный	25	2,0	3,70	13,2	90	0
Пряник	30	5,3	3,9	33,8	188	0,2
		70,44	75,7	219,54	1876	72,3

Рекомендации на домашний ужин:

Фрукты.

Приятного аппетита!

Стоимость дня 179,10руб.

Ежедневное меню основного (организованного) питания

Утверждаю: 
Заведующий МАДОУ-
детского сада № 106
Ю.А.Баранова
30.01.2026 г.

2 февраля 2026

5 группа

Завтрак 8-30	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	Вит С мг
Каша геркулесовая молочная с маслом сливочным	130	7,4	7,9	32,1	158,0	1,3
Хлеб с маслом	25	3,9	7,7	23,6	181	0
Чай	150	1,4	1,4	11,2	61	0,25
Второй завтрак 10:30 Сок	125	0	0	11	45	0,1
Обед 12-00						
Салат из белокочанной капусты с луком и растительным маслом	30	0,7	4,9	17,92	1,43	0,6
Свекольник со сметаной	150	13,1	12,9	6,5	192	0,9
Котлета из мяса	60	3,9	3,9	19,7	118	6,7
Рагу из овощей	100	0,5	0	19,9	72	1.6
Компот из сухофруктов	150	2,0	3,7	13,2	90	50
Хлеб ржаной	30	3,9	3,9	19,7	118	1.2
Уплотненный полдник 15-30						
Творожная запеканка	130	20,0	17,1	27,4	341	1,6
Соус молочный (сладкий)	20	0,7	1,4	4,5	33	0,1
Кефир	150	6,14	7,0	9,0	124,0	-
Хлеб пшеничный	15	2,0	3,70	13,2	90	0
Пряник	30	5,3	3,9	33,8	188	0,2
		70,44	75,7	219,54	1876	72,3

Рекомендации на домашний ужин:
Фрукты.

Приятного аппетита!

Стоимость дня 129,13 руб.